



野菜を食べましょ～

白菜とリンゴのサラダ



<材 料> 2人分

白菜 120g リンゴ 1/4 個

ドレッシング(作りやすい分量)

玉葱 150g 醤油大さじ 2 酢大さじ 1

ラカント小さじ 1 塩・コショウ各少々 おろしにんにく小さじ 1/2

<作り方>

- ① ドレッシングを作る。玉ねぎはすりおろしボウルに入れ、醤油、酢、ラカント、塩、コショウ、おろしにんにくを加えよく混ぜる。
- ② 白菜は 5 cmの長さの千切りにする。リンゴは白菜に合わせて食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに白菜とリンゴと上記のドレッシング大さじ 2 を入れ混ぜ合わせる。

リンゴの皮にはポリフェノールがいっぱい。
 ポリフェノールにはコレステロールを取り除いたり、
 活性酸素を抑える働きがあります。また、がん予防にも
 効果があると言われています。皮ごと食べましょ！！

熱量 28.Kcal 蛋白質 0.8g 脂質 0.1g 食物繊維 1.3g 塩分 0.37g

